

Pasta alla Bolognese

ボロニエーゼ風ソースのパスタ



【材料】3~4人前

豚のひき肉 200g

玉ねぎ 1個

ベーコン 1~2枚

人参 1本

パセリのみじん切り 大さじ1

にんにく 1片

トマトホール缶 1個

オルチョサンニータ 大さじ2

野生のオレガノ(ドライ) 少々

塩 小匙1/2~

お好みのパスタ 適宜

写真は古代小麦カムットのリガトーニ
塩(ゆで用)

【作り方】

- 1) 玉ねぎ人参はみじん切りにする
- 2) 鍋にオルチョサンニータを入れみじん切りの玉ねぎ人参、パセリのみじん切り、にんにくをつぶして入れ火をつける
- 3) さっとオイルがからんだら豚挽き肉を加え塩を分量全部入れよく炒める(6-7分)
材料がぼろぼろになるまでよく炒める
- 4) トマトホール缶を加えきじゃくしでトマトをつぶしたら野生のオレガノを加えふたをしてふつふつというぐらいで30分以上煮込む(ときどきかき混ぜる)
- 5) 塩加減を見て丁度よい味に調整しておく
- 6) パスタを1%の塩分濃度のお湯でゆでる
(写真のアサクラパスタはすべて塩分濃度0.5%でOK)
- 7) アルデンテにゆであがったらざるに取り先ほどのソースに加える
- 8) よくソースとパスタをからめて皿に盛り付ける
- 9) オルチョサンニータを上から回しがけする
好んでパルミジャーノレッジャーノチーズのおろしたものをかけるとよい